**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа № 14**

**города Пугачёва Саратовской области»**

**Защита проекта «Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?»**

Проект подготовили и защитили учитель начальных классов **Кочергина Ольга Викторовна** и учащиеся 4 «А» класса МОУ СОШ № 14 города Пугачёва Саратовской области.

1. **– 2010 учебный год**

**Цель проекта:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения. **Задачи проекта:** 1) актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; 2) формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; 3) воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью. **Участники проекта:** учащиеся и родители 4 «А» класса, учитель начальных классов **Кочергина Ольга Викторовна.**

 **Учитель.** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие дети и уважаемые гости! - А что такое здоровье? Вот что говорят ученые о здоровье: **Здоровье** – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. **(П. Фосс**) **Здоровое тело** – продукт здорового рассудка. **(Б. Шоу.)** Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное…, чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других. **(Д.С. Лихачев.)** **Здоровье** – это вершина, на которую человек должен подняться сам. **(И. Брехман** ) «**Здоровье** выпрашивают себе люди у богов,
но то, что в их собственной власти – сохранить его, об этом они не задумываются» **Демокрит -** А как о значении слова «здоровье» говорится в словарях? В современных словарях **здоровье** обозначает – 1) то или иное физическое состояние человека; 2) правильная, нормальная деятельность организма. – А от чего, по вашему мнению, зависит наше с вами здоровье?

- Что является **главным** слагаемым нашего здоровья**?** (образ нашей жизни – здоровый образ жизни) - А что такое здоровый образ жизни? **Здоровый образ жизни** - это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья. Сегодня на классном часе – защита проекта **«Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит?»** Учащиеся нашего класса – это 5 творческих групп. У каждой группы детей своё задание.

**1 группа** - Рациональное питание.

**2 группа** - Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

**3 группа** - Личная гигиена.

**4 группа** - Отказ от вредных привычек.

**5 группа** – Это полезно знать!

Всё это компоненты **здорового образа жизни**. Слово предоставляется детям из первой творческой группы. **Рациональное питание.** Компонентом здорового образа жизни является – **рациональное питание**. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. **«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ**. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья. В организм человека должны поступать все необходимые вещества: **углеводы, жиры, белки, витамины и микроэлементы. Белок** – основной «строительный материал» нашего организма, необходимый для роста и поддержания важнейших органов и тканей.В теле нет участка, где бы не было белка**.** Человеку в среднем требуетсяежедневно 100 граммов белков. **Жиры** активизируют обмен веществ, предупреждают ряд заболеваний. Недостаток жиров сокращает жизнь, нарушает деятельность мозга, снижает выносливость организма. **Углеводы** обеспечивают энергией все процессы в организме.Слово **«витамин»** придумал американский учёный – биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходим людям. Соединив латинское слово vita («жизнь») с «амин», получилось слово «витамин». Детям надо съедать в день 500 – 600 граммов овощей и фруктов. Пополнение запаса питательными веществами мозга происходит за счёт поступления глюкозы.Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать ( мёд, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы). По химической и биологической ценности молоко превосходит все другие продукты, встречающиеся в природе. В нем содержится - более 100 (!) различных веществ, в том числе более 20 аминокислот, 40 жирных кислот, 25 минералов, 20 витаминов, десятки ферментов, несколько видов молочного сахара и т.д.А теперь слово 2 творческой группе, которая готовила материал по теме: « **Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание».** Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. **«Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций**. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы. Нет необходимости убеждать кого-то в пользе спорта. Спорт любят все, только одни у телевизора, а другие - в спортзале. Без физкультуры и спорта не будет ни гармоничного развития, ни здоровья, ни изящной осанки. Во время перемен не нужно оставаться в сидячем положении, нужно двигаться. Если дома готовите уроки, нужно через каждые 45 минут делать перерыв для активной мышечной деятельности. Такая смена умственной и физической нагрузки приносит отдых и сохраняет трудоспособность. Наш век - век гиподинамии, т.е. ограниченной двигательной деятельности. Поэтому утро нужно начинать с зарядки. Это займёт 5 - 10 минут и будет являться зарядом бодрости на весь день. На выходных лучше погулять по лесу, по парку. Нужно укреплять свой организм, чтобы быть всегда энергичным и бодрым.- А сейчас послушайте рассказ « Молодой старичок» « Я знавал одного десятиклассника. Когда он проходил мимо моей комнаты, я всегда догадывался, что это он, хотя дверь была закрыта. Только он один во всей квартире волочил ноги, словно дряхлый старик. А когда он читал книги, на него было жалко смотреть. Он не мог просидеть, не сгибаясь и десяти минут. Сначала подопрёт голову одной рукой, потом другой и, наконец, ляжет всей грудью на стол. Такая у него была спина. В свои восемнадцать лет он сутулился так, будто ему было все шестьдесят. Почему же он вырос таким хилым? Только потому, что никогда не занимался спортом и не признавал никакого физического труда. Все шли убирать школьный двор или сажать деревья. А он под любыми предлогами увиливал от работы. Ребята бежали на уроки физкультуры, а он оставался в классе, показав записочку от врача об освобождении по случаю то недавнего гриппа, то насморка. Вот и стал старичком раньше времени». **Учитель**. Хотели бы вы сделаться такими? Уверена, что нет. А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства – зарядка, спорт и работа на свежем воздухе. Когда – то древние греки высекли на камне: « ***Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай».* Вывод:** Хочешь быть здоровым – занимайся физкультурой и спортом, закаляйся! **Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции , которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей. **Учитель.**

Наполни смыслом каждое мгновенье,

Часов и дней неумолимый бег -

Тогда весь мир ты примешь во владенье,

Тогда, мой друг, ты будешь **Человек**!

( Р.Киплинг)

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Ребята из 3 творческой группы искали материал по теме: **«Личная гигиена».** Чтобы предохранить себя от болезней, вырасти физически крепкими, жизнерадостными, трудолюбивыми и здоровыми необходимо соблюдать режим дня и отдыха. -А что же такое режим дня? Понятие «режим дня и отдыха» включает в себя следующие моменты:

* достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну;
* рациональное питание в одни и те же часы;
* определённое время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье. Примерный режим дня школьника, посещающего школу в I смену:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды занятий и отдыха*** | ***Время для занятий и отдыха*** |
| Подъём | 7.00 |
| Утренняя зарядка, водные процедуры | 7.00 – 7.40 |
| Завтрак | 7.40 – 8.00 |
| Дорога в школу, утренняя прогулка до начала занятий в школе. | 8.00 – 8.20 – 8.50 |
| Занятия в школе | 8.50 – 12.40  |
| Горячий завтрак в школе | 10.40 – 11.00 |
| Дорога из школы или прогулка после занятий в школе. | 12.40 – 13.00  |
| Обед | 13.00 – 13.30 |
| Прогулка, игры или спорт | 13.30 – 15.30 |
| Полдник | 15.30 – 15.40 |
| Приготовление домашних заданий | 15.40 – 16.40 |
| Ужин и свободные занятия | 16.40 – 20.30 |
| Приготовление ко сну ( гигиенические процедуры) | 20.30 – 21.00 |
| Сон | 21.00 – 7.00 |

Существенное место в режиме дня занимает личная гигиена: уход за своим телом и волосами, чистка зубов, гигиена одежды и обуви, закаливание организма. **Вывод:** Соблюдение режима дня и отдыха поможет нашему организму сохранять правильный ритм работы и оставаться здоровым. А теперь послушаем сообщения детей из 4 группы. Темы их выступлений: **«Отказ от вредных привычек ( табакокурение, алкоголизм, наркомания и токсиномания).** **- Табакокурение** часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение. - **Алкоголь** – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, почки, сердце, сосуды, печень. Опьяневший человек теряет контроль над собой, утрачивает сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно? Пиво вовсе не так безобидно, как кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.  **Наркомания** - это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему.  **-** В чём вред наркомании?1) наркотики вызывают предраковые процессы в лёгких, разрушают кровь.2) идёт общая деградация личности в 15 - 20 раз быстрее, чем от алкоголя.3)наркоманы - потенциальные преступники: стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению.Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой. Проявлением **токсикомании** является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиться слабоумие. **Учитель**. Статистика показывает, что 60% молодёжи приобщилась к наркотикам из любопытства. Формула: **«Я попробую и брошу»**  - самая распространённая ловушка. Ни под каким видом, ни под каким предлогом - ни из любопытства, ни из смелости, ни из чувства товарищества - не принимайте наркотики, токсические средства, алкоголь, не занимайтесь табакокурением. И, наконец, что нам всем **полезно знать?!** Слово детям из 5 творческой группы. - Жизнь – это богатство, данное каждому человеку, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.  *Перед вашими глазами* ***формула жизни: Жизнь = здоровье + семья + учёба + друзья.***  Очень важно, чтобы здоровье в этой формуле стояло именно на первом месте. А если мы поставим здоровье на какое – то другое место, то не только сумма « жизнь» изменится, изменится и её качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам ( длительность жизни одного из тибетских монахов). В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секрет долголетия. - И каков же он? **1 секрет** – закалённое тело. **2 секрет** – хороший характер. **3 секрет** – правильное питание и режим дня. **4 секрет** – ежедневный физический труд. **Учитель. Здоровье** – это главная ценность в жизни человека. Его не купишь ни за какие деньги. **«Здоровье не купишь – его разум дарит»** - под таким девизом мы проводим блицтурнир: **- Что легко достаётся, но ценится дёшево? (Здоровье)**  - Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» (**Мозг).** - Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. **(Солнце, воздух и вода).** - Назовите принципы закаливания – «Три П». (**Постепенно, последовательно,** **постоянно).** - Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (**Завтрак** **съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу).** - Сколько часов в сутки должен спать ребёнок? (**10 – 12 часов).** - Какими видами спорта следует заниматься для формирования правильной осанки? (**Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).** **Заключительное слово учителя.** Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Потом последуют: 1)Правильное питание. 2)Занятия физкультурой и спортом. 3)Соблюдение правил личной гигиены. 4)Проявление доброжелательности. 5)Отказ от вредных привычек. Постарайтесь следовать этим правилам здорового образа жизни, и вы на долгие годы сохраните молодость, красоту и воплотите в жизнь все свои мечты, ведь **здоровье** – это неоценимое счастье в жизни любого человека. А «**Здоров будешь – всё добудешь!»** **Так что будьте здоровы! Заключительное слово учащихся.**  Мы рождены, чтоб жить на свете долго: Грустить и петь, смеяться и любить. Но, чтобы стали все мечты возможны, Должны мы все здоровье сохранить. Спроси себя: готов ли ты к работе – Активно двигаться и в меру есть и пить? Отбросить сигарету? Выбросить окурок? И только так здоровье сохранить. Взгляни вокруг: прекрасная Природа Нас призывает с нею в мире жить. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем Планете всей **здоровье** сохранить.

 Литература.

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 4 – 5 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

2.Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

3.Малашенков А.С. Предметная неделя экологии в школе. – Волгоград: ИТД «Корифей»,2003.

4.Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 2000.

5.Шерихова И.Я. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.